



GÖTEBORGS UNIVERSITET

## **Kost – en del av idrott och hälsa!?**

En kvalitativ studie om kostundervisningens utformning och innehåll inom ramen för idrott och hälsa i grundskolans senare år.

**Fanny Nordin**

Kandidatuppsats 15 hp

Program: Lärarprogrammet

Vt 2015

Handledare: Anders Raustorp

Examinator: Karin Grahm

Rapportnummer: VT15-44

Kandidatuppsats 15 hp

Rapportnummer: VT15-44

Titel: Kost – en del av idrott och hälsa!?

Författare: Fanny Nordin

Program: Lärarprogrammet

Nivå: Avancerad nivå

Handledare: Anders Raustorp

Examinator: Karin Grahn

Antal sidor: 30

Termin/år: Vt2015

Nyckelord: Intervju, kost, idrott och hälsa, läroplansteori

## Sammanfattning

Syftet med denna studie är att undersöka på vilket sätt idrott och hälsa lärare arbetar med delmomentet kost inom ramen för idrott och hälsa. Syftet är också att undersöka vilken kunskap om kost elever i årskurserna 7 - 9 tilldelas genom kostundervisningen. Studien utgår från följande frågeställningar; *Hur ser tillvägagångssättet ut då idrott och hälsa lärare arbetar med delmomentet kost inom ramen för idrott och hälsa? Vad om kost belyser lärarna inom ramen för idrott och hälsa?*

För att samla in data till studien har kvalitativa intervjuer med fyra idrott och hälsa lärare, verksamma i grundskolans senare år, genomförts. Eftersom studien är en kandidatuppsats går det inte att dra några generaliserbara slutsatser för en större population utan den kan istället ses som ett bidrag till forskning inom idrott och hälsa.

Resultatet av studien visar att idrott och hälsa lärare sällan eller aldrig arbetar med kost inom ramen för idrott och hälsa. Anledningen till att delmomentet kost är frånvarande inom ämnet tror informanterna beror på idrott och hälsa lärarnas bristande kompetens och intresse. Andra slutsatser som går att dra är att gamla traditioner inom idrott och hälsa ämnet lever kvar i vissa skolor. Ämnet har så länge det existerar uppfattats som praktiskt med främsta syfte att hålla elever i rörelse och denna syn verkar finnas kvar hos idrott och hälsa lärare trots att det enligt kursplanen går mot att bli ett bildningsämne. Dessutom förekommer ämnesöverskridande samarbeten mellan idrott och hälsa samt hem- och konsumentkunskap på flera av informanternas skolor vilket resulterat i att hem- och konsumentkunskapen tillskrivits ansvaret för kostundervisningen.

# Innehållsförteckning

1	Inledning .....	1
1.1	Syfte.....	2
2	Bakgrund.....	3
2.1	Idrott och hälsa – kursplanens utveckling och realisering .....	3
2.1.1	Lpo-92.....	3
2.1.2	Lgr-11.....	4
2.1.3	Kursplaners utveckling på idrottslärarprogrammet vid Göteborgs Universitet, från Lpo-94 till Lgr-11 .....	4
2.2	Hälsosam kost .....	5
2.3	Kosttillskott .....	6
2.3.1	Energidrycker .....	7
2.4	Socioekonomiska faktorerers inverkan på ungas matvanor.....	7
2.5	Skolinspektionens rapport efter tillsyn av idrott och hälsa.....	8
3.	Teoretiskt ramverk .....	9
3.1	Historisk tillbakablick – läroplansteorin .....	9
3.1.1	Transformerering av läroplanen .....	9
3.1.2	Realisering av läroplanen .....	10
4.	Metod.....	11
4.1	Val av metod och design.....	11
4.2	Urval.....	11
4.3	Datainsamling.....	12
4.5	Databearbetning och analys .....	13
4.6	Etisk hänsyn .....	13
5	Resultat .....	15
5.1	Lärarnas kompetens .....	15
5.2	Teori inom ramen för idrott och hälsa.....	16
5.3	Kost inom ramen för idrott och hälsa.....	17
5.4	Lärarnas tillvägagångssätt vid arbete med kost inom ramen för idrott och hälsa.....	19
6	Diskussion.....	22
6.1	Metoddiskussion .....	22
6.1.1	Trovärdighet.....	23
6.2	Resultatdiskussion.....	23
6.3	Slutsatser och implikationer .....	26
6.4	Vidare forskning .....	27
7	Referenslista .....	28
	Bilaga.....	30



# 1 Inledning

I en artikel i Dagens Nyheter (2012, 13 september) menar Andersson, generaldirektör på livsmedelverket att "Dåliga matvanor hotar den svenska folkhälsan" och hon är bekymrad över många svenskars dåliga matvanor. I en studie som livsmedelverket gjort om svenskars matvanor visade resultatet att svenskar äter för mycket socker och mättat fett och för lite frukt och grönsaker. Resultatet visade att i genomsnitt kommer 15 % av det dagliga kaloriintaget från bakelser, snacks, läsk och godis och många unga dricker uppemot fyra liter läsk i veckan (Livsmedelsverket, 2012). Studien visade även att unga generellt äter sämre än vuxna och framförallt är det unga kvinnor som äter dåligt.

Samtidigt som mat är livskvalitet och ska vara gott, kan den också förkorta människors liv. Några av de största folksjukdomarna i Sverige som hjärt-kärlsjukdomar, fetma, vissa former av cancer och typ 2 diabetes har stark koppling till mat och livsstil. Med bra matvanor, normalvikt och fysisk aktivitet skulle en tredjedel av alla cancerfall förebyggas och genom att äta mer frukt och grönt, välja bra fetter, fisk, fullkorn och dricka alkohol med måtta skulle risken för hjärt-kärlsjukdomar minska med upp till 50 procent. Livsmedelsverkets studie (2012) visade även att fetma fortsätter att öka bland vuxna och idag finns det fler överviktiga män i Sverige än normalviktiga. Dessa sjukdomar kostar inte bara för den enskilde och försämrar dennes livskvalitet utan den kostar och för samhället p.g.a. sjukskrivningar och försämrad arbetskapacitet. Orsaken till att människor drabbas av sjukdomar, delvis orsakade av matvanor, menar Andersson beror på bristande kunskap men även på andra drivkrafter som njutning, identitet, belöning, tröst m.m. som kan ha större drivkraft än viljan att göra det bästa möjliga för sin hälsa (Dagens Nyheter, 2012, 13 september).

I ett inspirationsmaterial för lärare som Folkhälsomyndigheten publicerat (2011) står det bl.a. att skolan spelar en viktig roll i arbetet med att förbättra hälsan bland barn och ungdomar eftersom de vistas där större delen av sin tid. Deras forskning har visat att hälsofrämjande arbete i skolan påverkar ungas hälsa mycket positivt. Genom att barn får kunskap om hälsa och vilka faktorer som kan påverka den, äter unga bättre och rör sig mer både i och utanför skolan.

Under tonåren kan mat bli en källa till frigörelse från föräldrarna. Genom att äta när och vad man vill kan många unga uppleva en känsla av frihet och självständighet. Maten kan även markera ens identitet och den grupp man vill tillhöra, exempelvis går en del mot strömmen och väljer att äta vegetariskt medan andra väljer att hoppa över skolmaten för att höra till gänget (Folkhälsan, 2014). En ytterligare aspekt inom kost som kan kopplas till tonåringars identifiering är konsumtion av energidrycker och kosttillskott. I artikeln "Unga överdoserar prestationshöjande" (Dagens Nyheter, 2013, 26 juni) presenteras en studie som Livsmedelsverket och Danderyds sjukhus genomfört. I artikeln varnar svenska myndigheter för de prestationshöjande preparaten som kan vara skadliga för unga människor. Flera av de undersökta kosttillskotten som är vanligt förekommande på marknaden innehåller *synefrin*, en substans som liknar den dopingklassade substansen *efedrin*. Ett intag av dessa substanser kan orsaka biverkningar i form av hjärtklappning, yrsel och illamående och den som brukar detta riskerar att åka dit för

misstagsdoping. Men det är inte bara dessa substanser som kan vara skadliga och eftersom det saknas tillräckligt med forskning avråder svenska myndigheter och Riksidrottsförbundet (2015) ungdomar från att använda kosttillskott.

Idrott och hälsas traditioner säger att ämnet ska vara praktisk och sträva efter att hålla eleverna fysiskt aktiva. Men innehållet i kursplanen har genomgått förändringar i och med Lpo-94 och Lgr-11 vilket har resulterat i ett större fokus på hälsa. Enligt det centrala innehållet för idrott och hälsa, årskurs 7-9, ska undervisningen ge eleverna kunskap om; "Olika definitioner av hälsa, samband mellan rörelse, kost och hälsa och sambandet mellan beroendeframkallande medel och ohälsa" (Skolverket, 2011). Trots kursplanens innehåll har Skolinspektionen (2010) genom besök på olika skolor kunnat visa på att så inte är fallet. Även min erfarenhet från egen skoltid och VFU säger att hälsa och framförallt kost är något som det talas mycket lite om inom ramen för idrott och hälsa.

Det finns få tidigare studier som undersökt delmomentet kost inom ramen för idrott och hälsa men Henriks och Izadian (2014) har skrivit en uppsats som delvis berör ämnet. Deras resultat visade att idrott och hälsa lärare sällan eller aldrig talar om kost i undervisningen utan överlämnar ansvaret till andra ämnen så som hem- och konsumentkunskap och/eller de naturorienterande ämnena. Henriks och Izadian (2014) efterlyser fler studier som berör kost inom ramen för idrott och hälsa. Med tanke på att den svenska folkhälsan har försämrats de senaste åren samt att kosttillskott har blivit en del av många ungdomars vardagliga kost, finner jag det relevant både för mig som blivande idrott och hälsa lärare men även för redan verksamma idrott och hälsa lärare att lyfta frågan om hur kostundervisningen inom ramen för idrott och hälsa ser ut eller möjligtvis skulle kunna se ut för att ge eleverna den kunskap de behöver för att kunna leva ett hälsosamt liv idag och i framtiden.

## 1.1 Syfte

Syftet med studien är att undersöka på vilket sätt några idrott och hälsa lärare arbetar med delmomentet kost inom ramen för idrott och hälsa. Vidare är syftet även att undersöka vilken kunskap om kost eleverna i årskurserna 7 - 9 tilldelas genom kostundervisningen. För att uppnå detta syfte kommer studien utgå från följande frågeställningar:

1. Hur ser tillvägagångssättet ut då idrott och hälsa lärare arbetar med delmomentet kost inom ramen för idrott och hälsa?
2. Vad om kost belyser lärarna inom ramen för idrott och hälsa årskurs 7-9?

## 2 Bakgrund

I dagens samhälle råder en hälsostress och människor möts ständigt av information om hur man ska äta och träna för att vara hälsosam. Strävan efter ett hälsosamt liv kan tillslut bli en stressfaktor för många människor och medföra negativa konsekvenser i form av ätstörningar och ångest. Särskilt drabbade är ungdomar, en målgrupp som media ofta riktar sig mot då de tros vara mer lättpåverkade. Reklam för produkter kopplade till hälsa innehåller ofta vältränade och snygga människor. Budskapet som reklamen sänder blir då ”köper du denna produkt, får du denna kropp”. Det kan i sin tur resultera i att ungdomar skapar sig en snedvriden bild av vad hälsa är och hur man uppnår den (Paakkari & Paakkari, 2012).

Idag är kosttillskott ett vanligt inslag i många människors dagliga kost och i Johanssons och Ströms uppsats (2013) säger flera lärare att de är oroliga för att många ungdomar överkonsumerar kosttillskott. Mot denna bakgrund finner jag det relevant för främst idrott och hälsa lärare att ha kunskap om vad kosttillskott är och vilka biverkningar de kan ha. De kan i sin tur ge eleverna kunskap och förhoppningsvis göra dem något mer kritiska till vad de stoppar i sig. Det finns en mängd olika former av kosttillskott men jag kommer syfta till prestationshöjande preparat i denna uppsats då jag talar om kosttillskott, vilket inkluderar både energidrycker och proteinpulver.

### 2.1 Idrott och hälsa – kursplanens utveckling och realisering

Begreppet kost har inte funnits med inom kursplanen för idrott och hälsa innan Lgr-11. Tidigare i Lpo-94 har man använt begreppet mat och det finns inget material på skolverkets hemsida där man motiverar varför denna förändring skett. Men i kommentarmaterialet tillhörande idrott och hälsas kursplan (Lgr-11) står att; ”Kostens betydelse för den fysiska förmågan är en viktig del i undervisningen i årskurserna 7–9.” (Skolverket, 2011).

#### 2.1.1 Lpo-94

Då Lpo-94 kom fick skolämnet idrott och hälsa sitt nuvarande namn och en ny inriktning kom med större betoning på hälsa. Det medförde att det centrala innehållet och målen att sträva mot i undervisningen förändrades. I kursplanen betonar man folkhälsan och vikten av att ungdomar får kunskap om matvanor, den fysiska aktiviteten och friluftslivets betydelse för den fysiska och psykiska hälsan. Begreppet hälsa var vid denna tidpunkt ett nytt begrepp för idrottslärarna att arbeta med och i kursplanen saknades vägledning och en definition av vad hälsa innebär. Detta gjorde det möjligt för respektive lärare att fritt tolka begreppet (Thedin, 2005).

Thedin Jacobsson (2005) har undersökt vilken syn idrott och hälsa lärare har på begreppet hälsa och resultatet visade att de flesta lärarna betraktade hälsa ur ett fysiologiskt perspektiv, d.v.s. att fysisk aktivitet leder till god hälsa. Lärarna som Thedin Jacobsson intervjuade talade oftast om hälsa som teoretisk kunskap medan de talade om idrott som praktisk kunskap. När de diskuterade idrott nämndes inget om kost, droger eller sömn men däremot associerade flera av lärarna hälsa med vikten av vila och stretching efter fysisk aktivitet.

## 2.1.2 Lgr-11

År 2011 kom den senaste läroplanen ”Lgr-11” och det innebar en del förändringar i kursplanen för idrott och hälsa. Dels kom det tydligare riktlinjer för i vilket sammanhang man bör tala om hälsa inom ramen för ämnet, i det centrala innehållet för årskurs 7-9 står att undervisningen ska ge eleverna kunskap om: ”Olika definitioner av hälsa, samband mellan rörelse, kost och hälsa och sambandet mellan beroendeframkallande medel och ohälsa.” (Skolverket, 2011). I det tillhörande kommentarmaterialet redogör man för de olika definitionerna av hälsa, dels talar man om det övergripande perspektivet, folkhälsan, dels det mer individuella perspektivet som är kopplat till elevernas upplevelser och erfarenheter. Genom att eleverna får ta del av de olika definitionerna av hälsa får de enligt kommentarmaterialet förståelse för att begreppet hälsa kan se olika ut för olika individer och likaså konsekvenserna av olika livsstilar. I kommentarmaterialet står även att kost ska vara en viktig del av undervisningen i årskurs 7-9 (Skolverket, 2011).

Enligt ovan utdrag ur idrott och hälsas kursplan ska undervisningen även leda till att ge eleverna kunskap om beroendeframkallande medel och hur dess samband med ohälsa ser ut. Beroendeframkallande medel kan vara allt från tobak och läkemedel till prestationshöjande preparat som ibland kan innehålla dopingklassade substanser. I kommentarmaterialet nämner man endast ”droger” som exempel på beroendeframkallande vilket kan ge lärare en ensidig bild av vad beroendeframkallande medel är, särskilt med tanke på tidigare studier som visat att det idag är fler ungdomar som missbrukar prestationshöjande medel än vad det är som använder droger (CAN, 2014).

## 2.1.3 Kursplaners utveckling på idrottslärarprogrammet vid Göteborgs Universitet, från Lpo-94 till Lgr-11

När den senaste läroplanen Lgr-11 kom skedde vissa förändringar i idrott och hälsas kursplan för årskurs 7-9 (se avsnitt 2.1.1 & 2.1.2). De förändringar som sker i skolans läroplaner måste i sin tur speglas i lärarutbildningen vars innehåll grundar sig på det som står i läroplanerna. Nedan kommer därför några utdrag ur två olika kursplaner tillhörande idrottslärarutbildningen vid Göteborgs universitet att presenteras. Syftet med denna redogörelse är att exemplifiera den utbildning och kunskap som informanterna i denna studie bär med sig som verksamma idrott och hälsa lärare. Samtliga informanter i denna studie har nämligen studerat vid Göteborgs Universitet och samtliga tog examen från ”gamla lärarprogrammet” vilket innebär att de påbörjade sin utbildning innan vårterminen 2011.

Nedan presenteras utdrag ur två olika kursplaner som ger stöd för att undervisa om kost inom ramen för idrott och hälsa. De första utdragen är hämtade ur kursplanen för kursen LID110 som gällde fr.o.m. höstterminen 2008 på Göteborgs Universitet. I LID110 står att studenten efter kursen ska kunna;

- Redogöra för idrottens och ämnet Idrott och hälsas roll i samhället historiskt och idag.

- Redogöra för betydelsen av en god hälsa och den fysiska aktivitetens roll i detta sammanhang (Göteborgs Universitet, 2008).



I de kursplaner som var aktuella åren innan Lgr-11 trädde i kraft står det inte utskrivet att kost ska beröras. Men det skulle gå att inbegripa delmomentet kost i begreppet *hälsa* eftersom studenterna ska kunna redogöra för betydelsen av en god hälsa och en påverkande faktor på hälsan är en människas kostvanor. I den första punkten talar man om ämnet idrott och hälsas roll i samhället och där finns plats för en diskussion om kostens plats inom ramen för idrott och hälsa historiskt och idag samt i framtiden.

Som tidigare nämnt förändrades kursplanerna på idrottslärarutbildningen fr.o.m. år 2011 och sedan höstterminen 2012 läser idrottslärarstudenter kursen L9ID30 vari det går att finna belägg för att tala om kost. Studenterna ska efter avslutad kurs kunna;

- Kritiskt diskutera idrottens möjligheter och begränsningar med avseende på att främja social integration och hälsa.
- Reflektera över kopplingar mellan skolämnet, idrottsrörelse och folkhälsa
- Diskutera idrott och hälsas roll som bildningsämne och redogöra för ämnets betydelse för olika rörelsekulturer och för det hälsofrämjande arbetets roll i samhället (Göteborgs Universitet, 2012).

I kursplanen från 2012 pratar man om idrott och hälsa som ett *bildningsämne* vilket är ett nytt begrepp som inte funnits med i tidigare kursplaner. Detta kan vara ett resultat av att hälsobegreppet blivit mer framträdande inom idrott och hälsas kursplan. I de äldre kursplanerna som är tillgängliga för utomstående att ta del av via Göteborgs Universitets hemsida ([www.gu.se](http://www.gu.se)) finns få ställen där begreppet hälsa nämns medan man kan se att begreppet hälsa fått ett enormt genomslag i de mer nya kursplanerna inom det ”nya lärarprogrammet”, bl.a. då i L9ID30.

I L9ID30 står att skolämnet idrott och hälsa har betydelse för det hälsofrämjande arbetet i samhället och likaså går det enligt punkt tre att dra samband mellan ämnet idrott och hälsa och folkhälsan, vilket inte nämnts i tidigare kursplaner. Dessutom använder man begrepp som ”diskutera” och ”reflektera” i den nyare kursplanen jämfört med begreppet ”redogöra” som användes i den äldre kursplanen (Göteborgs Universitet, 2008 & 2012).

## 2.2 Hälsosam kost

Livsmedelsverkets rekommendationer utgår från den senaste forskningen inom nutrition som i sin tur bygger på kunskapen om hur vi svenskar äter idag och hur vi bör äta för att vara hälsosamma. På livsmedelsverkets hemsida finner man bl.a. de nordiska näringsrekommendationer (NNR) som bygger på ett samarbete mellan de nordiska länderna vars syfte är att skapa riktlinjer för *hur* och *vad* man bör äta för att förebygga risken för sjukdomar och uppnå hälsa. En sammanfattning av deras rekommendationer säger; ”Genom att äta varierat, inte för mycket, och röra på sig får man en bra balans.” (Livsmedelsverket, 2015).

Tallriksmodellen brukar användas i skolan för att exemplifiera hur man kan komponera en lunch eller middag för att få med alla näringsämnen. Modellen visar även proportionerna mellan olika ingredienser i måltiden. Enligt tallriksmodellen ska en tredjedel av måltiden bestå av kolhydrater i form av exempelvis potatis, ris eller pasta, gärna fullkorn. Den andra delen som ska vara lika stor som den första ska bestå av grönsaker och rotfrukter. Den tredje delen som också ska vara den minsta ska bestå av proteiner i form av exempelvis kött, fisk eller ägg. Vad som är viktigt att

ta hänsyn till är att modellen bör förändras beroende på hur fysiskt aktiv man är eller om man har som mål att gå ner i vikt eller bygga muskler. Vill man minska i vikt kan man dra ner på kolhydraterna och utöka delen med grönsaker medan om man vill bygga muskler kan man istället öka delen med protein (Livsmedelsverket, 2015).

## 2.3 Kosttillskott

”Kosttillskott är livsmedel vars syfte är att komplettera den vanliga maten” säger Beckman Sundh, toxikolog på livsmedelsverket i en artikel i Forskning och Medicin (2009, 30 mars). Kosttillskott kan vara allt från örter och mineraler till proteinpulver och prestationshöjande preparat och i Sverige regleras produkterna av livsmedelslagen, som egentligen är gjord för vanliga, traditionella livsmedel. Beckman Sundh säger också att det ibland kan vara svårt att klassificera kosttillskott som livsmedel eller läkemedel, de är koncentrerade näringskällor eller består av olika substanser. Men bedömer läkemedelsverket att det inte är ett läkemedel klassas det automatiskt som ett livsmedel eftersom vi äter det. Vidare innebär det att i nuläget finns det inte någon granskning eller godkännande från myndigheter huruvida produkterna är säkra och om deras effekt, förutom den vanliga livsmedelskontrollen. Marknaden av kosttillskott har exploderat och ibland dyker det upp produkter som är olämpliga men som livsmedelsverket inte kan stoppa eftersom de inte kan göra ett saluförbud, detta kan endast de enskilda kommunerna göra. Det finns en kosttillskottsreglering inom EU men den gäller ännu bara för mineraler och vitaminer.

Riksidrottsförbundet (RF), World Anti-Doping Agency (WADA) och Internationella olympiska kommittén (IOK) avråder starkt idrottare från att använda kosttillskott; *”Det finns inget vetenskapligt stöd för att idrottsutövare med normal kosthållning har behov av extra kosttillskott”* (Riksidrottsförbundet, 2015). RF menar att många kosttillskott inte är granskade och kan innehålla substanser som kan doping klassas och därför riskerar den som använder kosttillskott att fällas för ”misstagsdoping” och det är alltid idrottaren själv som är ansvarig för det hen konsumerar enligt dopinglagen. På RF:s hemsida varnar man särskilt för produkter som marknadsförs som ”prestationshöjande preparat” eftersom det är i dem man oftast hittar de dopingklassade substanserna som testosteron, prohormoner och nandrolon (Riksidrottsförbundet, 2015). Enligt Moberg (personlig kommunikation, 29 april 2015) kan preparat som är inköpta på internet vara kontaminerade, dvs. att de förbjudna ämnena inte finns med på produktens innehållsförteckning vilket kan få förödande konsekvenser för den som åker fast i en dopingkontroll.

Inom styrketräning, kroppsbyggnad och andra idrotter där kroppen och dess prestation är i fokus framhävs ofta kosttillskott som något nödvändigt för att utvecklas och därmed ökar risken för ett missbruk av anabola steroider. RF:s främsta råd till de som använder eller funderar på att använda kosttillskott är att lära sig mer om kost och försöka finna naturliga livsmedel som kan ersätta kosttillskott; *”De som säljer kosttillskott lovar ökad styrka, förbättrad prestation osv men du kan nästan alltid få samma effekt mycket billigare om du äter vanlig men näringsriktig mat”* skriver konsumentverket (Riksidrottsförbundet, 2000).

### 2.3.1 Energidrycker

Energidryck är en relativt ny sorts dryck som syftar till att öka koncentrations- och prestationsförmågan hos konsumenten med hjälp av uppiggande substanser. Dess innehåll kan variera men framförallt är koffein, guarana, taurin, glukuronolakton, socker och vitaminer av olika slag vanligt förekommande. Enligt Moberg (personlig kommunikation, 29 april 2015) brukar energidrycker ha en koffeinhalt på omkring 80 mg per enhet och jämför man det med 300 mg som anses farligt att inta under en dag kan alltså endast ett fåtal burkar energidryck medföra allvarliga biverkningar i form av hjärtklappning, ångest, hjärtarytmier och kollaps. Substansen taurin är ännu ett outforskat ämne och det saknas forskning om dess biverkningar och kombinationen av taurin och koffein men eftersom taurins mest grundläggande funktion är att reglera vätskebalansen och blodsockernivån i kroppen är den högst olämplig för diabetiker (personlig kommunikation, 29 april 2015).

Enligt Moberg (personlig kommunikation, 29 april 2015), forskare vid Sahlgrenska Universitetssjukhus, har skolor runt om i Sverige rapporterat om att elever blivit ”speedade” och rastlösa av energidrycker samtidigt som deras ojämna blodsockernivå efter en stund gör dem mycket trötta. Dessutom har några elever visat symptom på ångest, bröstsmärtor, hjärtklappning och problem med sömnen till följd av energidryck. För att minska konsumtionen av energidryck bland unga har flera lokala handlare runt om i landet infört en åldersgräns på 15 år för att köpa energidryck. Enligt livsmedelsverket finns det i dagsläget inga själ till att förbjuda försäljningen av energidrycker men de rekommenderar dem inte som vätskeersättning, törstsläckare eller i kombination med alkohol (Livsmedelsverket, 2014).

## 2.4 Socioekonomiska faktorerers inverkan på ungas matvanor

”Förekomsten av övervikt och fetma hos barn har en tydlig koppling till socioekonomisk status” skriver Jädert i en utvärdering för Sveriges riksdag (2013). Problemen med överviktiga barn är mest utbredd i de mer utsatta grupperna i samhället där föräldrarna har låg utbildningsnivå och inkomst. De senaste åren har man dock kunnat se att utvecklingen av övervikt bland barn har avstannat något men det tros bero på ökade skillnader mellan grupper i samhället. Jädert menar att ”Om generella hälsofrämjande satsningar ska vara verksamma måste de utformas utifrån behoven hos de grupper i samhället som löper störst risk” (Sveriges riksdag, 2013).

Skolan och fritidsverksamheter spelar en viktig roll i arbetet för att främja goda kost- och hälsovanor bland barn och ungdomar då en tredjedel av de ungas måltider serveras här. I skolan når information alla oavsett socioekonomisk bakgrund och därför är åtgärder i skolan särskilt viktiga. Tidigare studier har visat på att program i skolan där fysisk aktivitet kombineras med näringslära kan motverka övervikt och fetma hos unga. Genom att skolan exempelvis tar bort sötsaker ur caféet och ersätter det med frukt och grönsaker, samtidigt som man ökar de ungas fysiska aktivitet under skoltid kan detta främja en god hälsa. Främst verkar de goda resultatet bero på en förbättrad kost som också kan få genomslag i hemmet. Skolverket har tillsammans med Livsmedelsverket fått i uppgift att påverka och förbättra skolmaten runt om i landet men de har också fått i uppgift att utveckla skolämnet idrott och hälsa (Sveriges riksdag, 2013).

## 2.5 Skolinspektionens rapport efter tillsyn av idrott och hälsa

Under en dag i april 2010 besökte skolinspektörer oanmält 304 idrott och hälsa lektioner på 172 olika grundskolor (årskurs 7-9) runt om i landet med syfte att granska verksamheten inom ämnet. Fokus under granskningen låg bland annat på vilka aktiviteter som förekom under lektionerna. Resultatet av granskningen visade att bollspel var den klart dominerande aktiviteten och förekom vid tre fjärdedelar av besöken. Skolinspektionen (2010) menar att denna ensidighet kan medföra flera negativa konsekvenser, exempelvis är inte alla intresserade av bollspel och blir då missgynnade samt blir inte deras behov tillgodosedda i idrott och hälsa undervisningen. Dessutom speglas inte hela kursplanen i undervisningen och då finns en risk att lärarna vid betygsättningen inte utgår från de kriterier som finns i idrott och hälsas kursplan.

I samhället finns en hälsodiskussion och de larmrapporterna om barns försämrade hälsa har kraftigt påverkat kursplanen för idrott och hälsa. Men i Skolinspektionens rapport (2010) är man förvånade över hur liten plats hälsoperspektivet får i undervisningen då det uttrycks tydligt i kursplanen. Lärarnas samt skolinspektionens möjliga förklaringar till ämnets innehåll är gamla traditioner inom idrott och hälsa, elevers förväntningar om att vara fysiskt aktiva och flera lärare uttrycker en osäkerhet kring kursplanen och säger att den är svår att omsätta i praktiken.

Enligt tidigare forskning som skolinspektionen tagit del av, ser många idrott och hälsa lärare på hälsa endast ur ett fysiologiskt perspektiv vilket innebär att fysisk aktivitet leder till god hälsa och därför utformas lektionerna utefter det. Skolinspektionen menar att:

Det är ett smalare perspektiv på hälsa än den helhetssyn som kursplanen talar om och som innefattar kunskaper om vilka faktorer som påverkar hälsan, välbefinnande i socialt och psykologiskt perspektiv, livsstil och idealbilder, ergonomi, arbetsmiljö med mera (skolinspektionen 2010:8).

### 3. Teoretiskt ramverk

Tidigare studier har visat att många idrott och hälsa lärare prioriterar bort teoretisk kunskap till förmån för fysisk aktivitet. Detta får som konsekvens att eleverna går miste om betydelsefull kunskap och en likvärdig utbildning. Dessutom innebär ensidigheten att lärarna inte utgår från kursplanens innehåll vid utformning av lektioner och betygssättning, vilket borde vara det mest grundläggande kravet för lärare.

Eftersom denna studie syftar till att finna svar på hur delmomentet kost realiserar i undervisningen kommer läroplansteorin användas som teoretiskt ramverk. Nedan följer tre avsnitt där teorins historia och innebörd presenteras.

#### 3.1 Historisk tillbakablick – läroplansteorin

Fram tills 1960-talet dominerades stoffurvalet i skolan av spekulationer om vad som kunde vara bra att veta, s.k. läroplansfilosofi, samt av modeller om hur man objektivt kunde skapa en kursplan. Diskussionerna om läroplaner sågs som svar på samhällets krav och liten uppmärksamhet ägnades åt varför vissa samhällskrav dominerade eller vem som hade skapat dem. Den traditionella läroplansteorin ägnade även mindre uppmärksamhet åt vilka faktorer som påverkade urvalet av stoff. Den mer moderna läroplansteorin, från 1960-talet och framåt har varit mer empiriskt förankrad. Mer tid har lagts på att studera det verkliga innehållet i undervisningen då man tror att det innehållet inte påverkas av föreskrifter i lika hög grad, snarare är det andra faktorer som avgör undervisningens innehåll (Linde, 2012).

Inför den svenska grundskolereformen under 1960-talet, fann Dahllöf (1967) att undervisningsresultat inte endast kan förstås utefter elevers olika förutsättningar utan snarare i relation till undervisningsförloppet och den tid som läraren har till förfogande åt sin undervisning. *Tiden* är nämligen en viktig faktor för hur lärare tolkar läroplanen och hur den realiserar. Andra faktorer som påverkar är antalet elever, material till förfogande, miljö osv. Tillsammans avgränsar dessa faktorer lärarens möjliga tillvägagångssätt och innehåll i undervisningen. Relationerna mellan resultat, begränsande yttre betingelser och undervisningsförlopp kallas inom läroplansforskning för *ramfaktorteorin*. Den ramfaktorteoretiska forskningen har visat att innehållet i undervisningen beror på andra offentliga beslut än om de beslut om innehåll som beskrivs i läroplanen (Linde, 2012).

##### 3.1.1 Transformerar av läroplanen

Genom observationer av lektioner har forskare studerat hur stort inflytande olika faktorer har på undervisningen. Det man kommit fram till är bl.a. att läroböcker ofta har stort inflytande och en styrande inverkan på undervisningen. Läroböcker och övningsmaterial väljs ut av läraren beroende på vad denna uppfattar som ”bra” och ”viktig” kunskap vilket innebär att viss kunskap bortprioriteras. En annan inflytelserik faktor är ämnets traditioner. Trots att läroplaner försökt

med drastiska förändringar genom att exempelvis föreslå praktiska övningar, förblir ämnet detsamma som tidigare. Anledningen till detta menar forskare är att ämnet har en historia och det finns en tradition som lärarna vill föra vidare, snarare än att utgå från läroplanen. Den sista faktorn som påverkar innehåll och utformning av undervisningen är lärarens bakgrund, erfarenhet och kunskap som denne bär med sig och utgör lärarens potentiella repertoar (Linde, 2012).

Den enskilde läraren har alltså en stor påverkan på transformeringen av läroplanen då dennes tolkning kommer avgöra undervisningens utformning. Inom ämnet idrott och hälsa är det även mer öppet för läraren att själv tolka eftersom ämnet inte utgår från några fasta ramar (Linde, 2012).

### 3.1.2 Realisering av läroplanen

Realisering av undervisningen består av lärarens lektionshållande och elevernas verksamhet under lektionen. Aktiviteten som också innefattar elevernas mentala tillägnande av stoffet samt kommunikation är i centrum för realiseringen. I klassrum används ett språk som är mycket olik det språk som annars används vid samtal. Ofta ställer läraren frågor som denna egentligen har svar på och när ett svar kommer bekräftar läraren om han eller hon gillar det eller inte. I klassrummet är det läraren som har orden den största delen av tiden om hen inte har gett ordet till en elev som då kortfattat ska tala. Dahllöf (1967) studerade lärares frågande i klassrummet vilket resulterade i att han introducerade begreppet styrgrupp. Styrgruppen består vanligtvis av en grupp medelmåttiga elever som läraren ställer frågor till för att kolla om gruppen förstått och om det är tid för att gå vidare till nästa aktivitet. Om styrgruppen hade bestått av de bästa eleverna skulle de flesta hamna efter och om hen frågade någon av de som lär sig långsammast, då skulle läraren inte hinna med allt i sin undervisning. Har läraren däremot ont om tid en lektion brukar styrgruppen flyttas till de lite mer begåvade eleverna för att hinna med (Linde, 2012).

Sammanfattningsvis är det yttre faktorer eller ramarna för undervisningen som tvingar fram speciella mönster i undervisningen. Men enligt Linde (2012) går det att tänja på dessa ramar genom exempelvis grupparbeten då eleverna får chans att utveckla tankar och tala betydligt mer. En annan metod är inlämningsuppgifter där eleven får chans att uttrycka sig i skrift och fundera hemma i lugn och ro, samtidigt som läraren får möjlighet att kommentera varje elevs tankar. Ramarna för undervisningen är delvis fasta med tanke på bedömning och betygsättning men det går att inifrån skolan tänja på ramarna (Linde, 2012).

## 4. Metod

I detta kapitel presenteras och motiveras den metod jag valt att använda mig av för att uppnå syftet med studien. Därefter följer en motivering till urval av respondenter samt tillvägagångssättet vid datainsamlingen. Avslutningsvis kommer tillvägagångssättet vid bearbetning och analys av data att presenteras och sist etisk hänsyn.

### 4.1 Val av metod och design

Då min strävan med studien är att få inblick i verksamma idrott och hälsa lärares erfarenheter och tankar ansåg jag det mest relevant att använda den kvalitativa metoden samtalsintervju för att uppnå syftet med studien. Intervjuer ansikte mot ansikte erbjuder en djupare förståelse om fenomen än vad exempel frågeformulär (kvantitativ metod) kan erbjuda och personliga intervjuer möjliggör även spontanitet och följdfrågor vilket vore omöjligt genom frågeformulär (Denscombe, 2010).

Intervjuers struktur kan se olika ut, dels kan de vara strukturerade vilket innebär att forskaren har en stark kontroll över frågorna och svaren, de kan snarare liknas vid ett frågeformulär. Sedan finns det ostrukturerade intervjuer där forskarens roll är att påverka så lite som möjligt, forskaren introducerar ett tema och sen får den intervjuade utveckla tankar och idéer. Slutligen finns det semistrukturerade intervjuer, som är den form av intervju jag valt att använda mig av. Vid en semistrukturerad intervju är forskaren inställd på att vara flexibel men har förberett teman och frågor som ska besvaras. Den som intervjuas får vid en semistrukturerad intervju tala mer utförligt om de teman som forskaren tar upp och erbjuds att utveckla idéer och synpunkter (Denscombe, 2010).

Esaiasson et al. (2012) har valt att göra en distinktion mellan informant- respektive respondentundersökningar. Skillnaden mellan dessa två är att vid den första används svarspersonerna likt ”vittnen” som ger information om exempelvis ett händelseförlopp eller om hur verkligheten är beskaffad medan den senare efterfrågar svarspersonernas egna tankar och deras erfarenheter om det forskaren undersöker. Eftersom denna studie syftar till att undersöka både hur lärarnas verklighet ser ut och hur de upplever den är min studie både av informant och respondentkaraktär. För enkelhetens skull har jag valt att endast använda mig av begreppet informant i texten.

### 4.2 Urval

Den population jag valt att undersöka är *lärare för senare åldrar som undervisar i idrott och hälsa och som arbetar på en skola inom Göteborgs kommun*. Eftersom jag har studerat en längre tid och har VFU samt att jag har vikarierat på ett flertal skolor runt om i Göteborg har jag lyckats skapa kontakter vilket har underlättat för mig i denna urvalsprocess. Två av de intervjuade lärarna känner jag sedan tidigare och det innebär att mitt urval var delvis subjektivt eftersom jag

medvetet valde dem eftersom jag tror de bär på värdefull data. Men för att göra studien mer trovärdig valde jag att försöka få tag i ytterligare två lärare genom ett bekvämlighetsurval som innebär att man väljer de som först finns till hands. För mig innebar det att jag mailade en förfrågan om intervju till ett tiotal idrott och hälsa lärare i Göteborg och de som först svarade ”ja” till att delta valde jag att intervjua eftersom jag har ont om tid för datainsamlingen (Denscombe, 2010).

Vid urvalet spelade deltagarnas ålder och kön inte någon avgörande roll eftersom det är lärarnas erfarenhet som är av intresse. Däremot var min förhoppning att de intervjuade lärarna skulle arbeta på olika skolor och som i sin tur var belägna i olika delar av Göteborg eftersom jag ville ge en någorlunda rättvisande bild av verkligheten. Resultatet blev positivt då jag lyckades få med lärare som arbetar på fyra helt olika skolor i Göteborg, i fyra olika stadsdelar.

Totalt är det fyra idrott och hälsa lärare som intervjuats och deras namn och arbetsplats kommer fingeras i resultatet. De fyra lärarna arbetar på olika grundskolor inom Göteborgs kommun och känner inte varandra. Antalet år som verksamma lärare varierar allt från 16 år till 3 år och samtliga tog examen innan 2011 då en ny läroplan infördes. Samtliga lärare undervisar elever från årskurs 7-9 men två av dem undervisar även tidigare åldrar.

### 4.3 Datainsamling

Steg ett inför intervjuerna var att skapa en intervjuguide (se bilaga 1). Men för att säkerställa att jag hade valt rätt frågor genomförde jag en pilotstudie på min jämnåriga kompis som också studerar till idrott och hälsa lärare. Därefter gjorde jag vissa justeringar i intervjuguiden. Nästa steg i datainsamlingen var att försöka finna deltagare till min studie och det gjorde jag genom att skicka ut ett mail till ett tiotal idrott och hälsa lärare runt om i Göteborgs kommun. Av dem var det omkring femtio procent som svarade och av dem var det tre som sade att de ville ställa upp på en intervju. Av dessa tre var det en som tyvärr inte kunde ses förrän i maj och eftersom jag har ont om tid för datainsamling tvingades jag tacka nej till denna lärare. Sedan tidigare känner jag två verksamma idrott och hälsa lärare och dessa hade jag varit i kontakt med och berättat om min studie ansikte mot ansikte långt innan jag ens hade påbörjat uppsatsen och dessa två ville ställa upp på en intervju. Totalt är det fyra idrott och hälsa lärare som deltagit i en intervju.

### 4.4 Genomförande

I samband med mailkontakten med lärarna som skedde i Mars 2015 frågade jag dem om när det skulle passa dem att ses för en intervju som skulle ta omkring 30 minuter. Jag erbjöd dem att föreslå en tid och plats för intervju eftersom jag själv var flexibel. Lärarnas förslag på datum för intervju varierade vilket underlättade för mig då jag kunde fokusera på varje intervju i lugn och ro. Däremot önskade samtliga lärare att intervjun skulle äga rum på deras respektive arbetsplats i ett tomt rum som de skulle ordna.

Intervjuernas längd varierade mellan 30 till 40 minuter. Jag upplevde att samtliga informanter hade velat prata mer om ämnet än vad tiden räckte till och det var anledningen till att någon intervju drog över på tiden. Under intervjuerna upplevde jag inga störningsmoment utan samtliga



genomfördes utan avbrott. Den miljö vi befann oss i var som tidigare nämnt ett avskilt rum på respektive lärares arbetsplats och det anser jag var en bra plats för intervju. Dels eftersom att läraren kände sig trygg och bekväm i miljön, dels för att läraren inte behövde förflytta sig någonstans vilket annars kan upplevas tidskrävande. Ur mitt perspektiv var det även intressant att få besöka respektive skola och uppleva den miljö som lärarna befinner sig i.

## 4.5 Databearbetning och analys

Under intervjun spelade jag in samtalet med hjälp av ”röstmemo” som är en applikation i mobiltelefonen. Jag antecknade även delar av intervjun som jag tyckte var extra viktiga för min studie. Ljudfilen och anteckningarna användes sedan då jag transkriberade respektive intervju. Eftersom intervjuerna låg på olika dagar hade jag möjlighet att transkribera direkt efter avslutad intervju i mitt hem. Det faktum att intervjuerna transkriberades direkt efteråt anser jag stärker trovärdigheten eftersom minnet är som bäst då.

Det första steget vid analysen av data var att sammanfatta materialet. Inledningsvis började jag med att plocka ut delar av respektive intervju där informanternas svar på en och samma fråga ställdes upp bredvid varandra. Därefter markerade jag belysande citat och noterade egna kommentarer vid sidan av som sammanfattade mina tolkningar av vad informanten sagt. Jag gjorde även korsreferenser mellan informanternas svar till varje fråga vilket gjorde det tydligt vilka informanter som hade svarat mer likt varandra eller vilka svar som skiljde sig mer åt (Esaiasson, Gilljam, Oscarsson & Wängnerud, 2012).

Nästa steg vid analysen var att försöka finna mer övergripande mönster i svaren. Genom att utgå från en fråga och sammanfatta informanternas svar på den, uppkom olika aspekter av ett fenomen som fångades upp genom informanternas motiveringar och argument i svaren (Esaiasson, Gilljam, Oscarsson & Wängnerud, 2012). Dessa mönster kommer i resultatavsnittet (kap 5) att sammanvävas med citat hämtade från intervjuerna tillsammans med mina tankar om resultatet.

## 4.6 Etisk hänsyn

Inför och under intervjuerna har jag utgått från vetenskapsrådets fyra forskningsetiska principer (2002). Enligt det första kravet, informationskravet, ska samtliga informanter informeras om syftet med studien. Jag förhöll mig till kravet genom att maila respektive informant ett tag innan intervjun skulle äga rum. I mailet berättade jag kortfattat om mig själv, syftet med min undersökning och vilken uppgift i studien informanterna skulle ha. Informanterna fick själva bestämma tid, dag och plats för när intervjun skulle äga rum men jag informerade dem om att den skulle ta omkring 30 minuter. Samtliga deltagare bekräftade mitt mail och erbjöd sitt deltagande, därmed uppfylldes även samtyckeskravet.

I en undersökning där känslig information kan förekomma ska deltagarna ges största möjliga konfidentialitet enligt konfidentialitetskravet. Både i mailet och vid intervjun informerade jag respektive deltagare om att deras identitet och arbetsplats skulle anonymiseras i min uppsats och

inte gå att identifiera av utomstående. Jag berättade även att ljudupptagningen enbart skulle avlyssnas av mig vid framtida transkribering vilket samtliga deltagare godkände.

De uppgifter jag samlat in om deltagarna samt den information de gett mig under intervjuerna kommer enbart användas för forskningsändamål, helt enligt nyttjandekravet. Jag har även erbjudit deltagarna att ta del av den slutliga uppsatsen när den är färdig.

## 5. Resultat

De fyra idrott och hälsa lärarnas namn är fingerade och i resultatet har jag valt att kalla dem för *Lotta, David, Jonas* och *Lena*. Den skola som respektive lärare arbetar på kommer inte nämnas vid namn i denna uppsats med hänsyn till konfidentialitetskravet. Resultatet av studien kommer presenteras nedan under fyra olika rubriker som namngetts med koppling till frågorna i intervjuguiden (se bilaga 1).

### 5.1 Lärarnas kompetens

Samtliga informanter har läst till idrott och hälsa lärare på Göteborgs Universitet men tog examen olika år. Den som arbetat längst som idrott och hälsa lärare är David, han har arbetat som lärare i 16 år på olika skolor i Göteborg. Eftersom det var ett tag sedan han studerade har han hunnit glömma vad exakt om kost han fick lära sig under utbildningen och har inte gått någon vidareutbildning. Däremot har han genomgått en träningsinstruktörsutbildning via en gymkedja där han fick läsa om kost men menar att;

Men det har jag förträngt. Den gav väl inget mer än det jag redan visste. (David)

Lena kommer ursprungligen från ett annat land och arbetade som idrott och hälsa lärare där i några år innan hon flyttade till Sverige med sin familj. För att få behörighet till att undervisa i Sverige var hon tvungen att komplettera sin utbildning med några kurser inom idrott och hälsa på Göteborgs Universitet. Efter examen har hon arbetat på samma skola eftersom hon trivs mycket bra där men samtidigt anser hon att skolan satsar för lite pengar på ämnet idrott och hälsa. Lena skulle vilja vidareutbilda sig eftersom hon upplever att hennes kompetens ibland är bristande och förklarade under intervjun;

Men allt kostar ju och tar tid, man ska passa på när man går på utbildningen att lära sig rätt saker, väldigt viktigt. Ibland känner jag att jag lagt tid på fel saker. Några år efter utbildningen kan du jobba utan att tänka på utbildning men sen förändras det. (Lena)

Lotta och Jonas är två relativt nyexaminerade idrott och hälsa lärare som båda är mycket skeptiska till den kunskap om kost som de tilldelats under utbildningen. Ingen av dem upplever att de fick någon utökad kunskap om kost under idrottslärarutbildningen. Liksom de flesta andra idrottslärare har de sysslat med olika idrotter genom åren och de menar att det främst är från föreningsverksamheten som de fått kunskap om kost. På frågan om de fått någon vidareutbildning genom sin arbetsplats svarar båda nej men Jonas menar även att;

Alltså ja, man får ju se vad man tycker är intressant själv. Jag har ju gått SISU kurser om tejpning och bandagering just eftersom att det är något man stöter på dagligen. Men där finns ju säkert kurser om kost och hälsa med. (Jonas)

Det erbjuds alltså utbildningar för idrott och hälsa lärare genom bl.a. SISU (idrottsutbildningar) men huruvida lärarna går dem beror dels på skolans ekonomi men enligt Jonas uttalanden även på lärares intresse och vilja att lära sig mer.

## 5.2 Teori inom ramen för idrott och hälsa

Som tidigare studier visat (Henriks & Izidian, 2014) är det många idrott och hälsa lärare som prioriterar bort teoretiska inslag i undervisningen till förmån för fysisk aktivitet. Eftersom kostundervisning främst brukar förknippas med teoretiska lektioner inom ramen för idrott och hälsa valde jag därför att fråga lärarna om deras syn på teori inom ämnet idrott och hälsa och hur deras teoretiska lektioner brukar se ut och vad de brukar innehålla. Ett återkommande svar på frågan var att man försöker baka ihop teori och praktik genom att exempelvis först instruera och därefter visa praktiskt. Men vid teoretiska lektioner där man talar om kost menar samtliga informanter att detta nästan alltid sker stillasittande, antingen i ett separat klassrum eller i sporthallen och inte i samband med fysisk aktivitet. På frågan om hur stor andel av undervisningen som är teoretisk svarade David;

10% kanske!? Men det är också för att, t.ex. när vi kör styrka, stationsträning eller något. Då pratar vi om vilka muskler man tränar och hur muskeln jobbar. Hur dom fäster osv.. Så man försöker baka in det. Om man kör kondition då pratar man först om puls. Rena teoripass tycker de är pest! Så jag försöker undvika det så man inte tappar dom. Och därför är det så skönt att de klasserna som jag har i idrott och som jag också har i biologin, då kan jag oftast knöka in lite extra i biologiundervisningen för då vet jag att jag fått med det och då kan jag göra kopplingar till idrotten också. (David)

David nämner alltså elevernas förväntningar på ämnet som en orsak till den frånvarande teoretiska undervisningen. Lena däremot lyfter fram lärarens betydelsefulla roll för att lyckas med teorin inom ramen för idrott och hälsa;

Jag försöker förbereda dom, prata mycket innan. Jag brukar sitta med dom i början av terminen eller i början av ett område och prata med dom och säga att ”vecka 11 kommer vi ha teori”. Kommer eleverna med idrottskläder och jag säger att nu ska vi sitta ner då blir det jobbigt för en fotbollsskille som är inställd på att få röra på sig. Det är viktigt när eleverna är 10,12,13 år att man har förberett. Informera i god tid! Jag försöker också nu på senaste tiden prata med eleverna om att vi har ”idrott” och vi har ”hälsa”, vi kan inte bara spela boll hela tiden, det är inte ämnet. Jag försöker prata mycket med dom! (Lena)

Även Lena upplever att eleverna har vissa förväntningar om att vara fysiskt aktiva under idrott och hälsa lektionerna men samtidigt låter hon inte det styra undervisningen. Genom att planera och förbereda eleverna menar Lena att de lättare accepterar teoretisk undervisning inom ramen för idrott och hälsa. Men det är inte bara David som har få teoretiska lektioner, även övriga informanter är överens om att det generellt förekommer för lite teori inom ramen för idrott och hälsa och att det kan bero på olika saker. Jonas ger en möjlig förklaring, nämligen det faktum att man får för lite kunskap om kost under utbildningen till lärare;

hmm.. det är väl helt enkelt för att man inte får tillräckligt med kunskap om det i utbildningen tror jag, och i vissa fall bristande intresse själv kanske också. Jag ställer mig ju lite frågande till en del saker i lärarutbildningen. Idrott och hälsa var bra men jag tycker inte t.ex. de här kurserna, fysiologi och så, de ligger på en väldigt hög nivå som det är svårt att använda sig av på ett högstadium eller gymnasieskola. Jag hade kanske hellre sett mer om kost och idrottsskador, för det är sådant man håller på med här på dagarna. (Jonas)

Eftersom Jonas kunskap om kost är bristande har han kommit överens med hem- och konsumentkunskapsläraren på hans arbetsplats att denne bär ansvaret för kostundervisningen medan han tillåts fokusera mer på fysisk aktivitet under sina idrott och hälsa lektioner. Han fortsätter sedan med att jämföra högstadiets kursplan med gymnasiets eftersom han tidigare arbetat som idrott och hälsa lärare på ett gymnasium;

Jag jobbade på gymnasiet innan och där är ju kursplanen mer teoretisk, där ska ju I&H, där är det ju mer teoretiskt tungt. På högstadiet är det praktiskt framför allt. Men ingen jätteskillnad! På den här skolan är vi mer nära varandra, tex när man har hemkunskapen, det har man ju inte på gymnasiet. Och man tar upp de här sakerna i NO:n på grundnivå. Det är väldigt passande att samarbeta då. (Jonas)

I motsättning till Jonas syn på idrott och hälsas kursplan står Lenas, hon menar att;

I Lgr-11 är den teoretiska biten stor, hälsa och livsstil är ett stort moment, så jag kommer jobba med det mer nu än tidigare. (Lena)

Möjliga förklaringar till att det är få teoretiska inslag i undervisningen kan enligt informanternas utsagor bero på lärarens kompetens och syn på ämnet och dess kursplan. Enligt läroplansteorin (Linde, 2012) kan ämnets gamla traditioner också påverka utformningen av undervisningen och detta bekräftar David som under intervjun sade;

Men alla teoretiska delar som ska vara med, det känner man ju att det borde man bli bättre på och göra mer av. Samtidigt känner man att man inte vill att ämnet ska bli för teoretiskt. För barnen behöver röra på sig. Man vill bara ha den här rörelseglädjen. Det är ändå det viktigaste. (David)

En sista faktor som kan påverka innehållet i undervisningen är tillgången av material. Både David och Lena menar att ämnet idrott och hälsa inte är särskilt prioriterat på deras skolor vilket innebär att de sällan har råd att köpa nytt material och läromedel. Utan tillgång till läromedel menar Lena att det blir mer tidskrävande för läraren att planera en teoretisk lektion eftersom denne måste finna allt material på egen hand och samtidigt är källorna på internet inte alltid säkra och pålitliga. I samband med detta lyfter Lena påståendet om att elever överlag behöver bli mer källkritiska till den information de finner, vilket idrott och hälsa lärarna också borde tala med eleverna om, särskilt i samband med kost.

## 5.3 Kost inom ramen för idrott och hälsa

På frågan om vad informanterna anser hör till kostundervisningen inom ramen för idrott och hälsa svarade de;

Jag vet inte, jag har inte tänkt på vad vi ska göra här på idrotten. Men det blir ju mer praktiska lektioner än teoretiska. Sedan satsar vi ju mycket på ämnesintegrering. (Jonas).

Att dom vet vad kolhydrater är, och proteiner, och fett. Skillnaden mellan dem och att man behöver få i sig allt. Vitaminer och mineraler. Sen kan ju många tänka så att ”okej, jag drar ner på fett för det äter jag för mycket av och så lagras det som fett” men ja, om du äter för mycket socker lagras det också som fett.

Sådan kunskap tycker jag också är viktigt att dom har, det här med tomma kalorier, vitt socker och godis. Det finns olika sorters kalorier, sådant som kroppen står sig länge på, man brukar ju komma in på det här med blodsockret. (David)

Ja det är allt, det är näringslära mycket, kost inför prestation men det är ju för jag tycker det är roligt. Och inom kosttemat jobbar vi också med hur man ska äta och dricka inför nationella provet som är nu. (Lotta)

Det som ingår i idrott och hälsas kursplan. Vi har pratat lite om tallriksmodellen, då pratar vi mest varor, kolhydrater, fetter, proteiner och så har vi pratat mycket om socker – vad är det som gör att vi äter så mycket socker? Varnar dom litegrann. Men detta är mer med de yngre eleverna. (Lena)

Kunskap om näringsämnen tycks enligt informanternas utsagor vara en viktig del av kostundervisningen trots att det inte står något om detta i kursplanen för årskurserna 7-9 (Skolverket, 2011). Man bör även ta hänsyn till informanternas uttalanden i föregående avsnitt där bl.a. Jonas och David inte alls undervisar om kost inom ramen för idrott och hälsa. I ovan citat menar Lena att näringslära möjligtvis hör till kostundervisningen för tidigare årskurser. Lotta nämner ”kost inför prestation” som en del av kostundervisningen vilket jag upplevde som intressant och bad henne utveckla vilket hon gör nedan;

De har ju börjat gå på gymmet i slutet av 8:an och början på 9:an så då är det mycket frågor om proteinpulver och kreatin och det pratade vi senast om idag med ett gäng killar. (Lotta)

Även under de övriga intervjuerna kom vi in på diskussionen om kosttillskott då jag ställde frågan om vad eleverna efterfrågar för kunskap om kost. Lena verkade vara den av informanterna som verkligen hade funderat över ämnet kosttillskott och under intervjun berättade hon;

Jag märkte i 9:an att där finns killar som redan styrket tränat i 2 år och använt kosttillskott, proteinpulver. Det blir svårt då eftersom dom redan använt det i 2 år. Det är bättre att starta tidigare, innan de börjar använda kosttillskott. De behöver bli mer kritiska till sig själva. De kan äta mat istället för att använda pulver. (Lena)

Lena har diskuterat konsumtionen av kosttillskott med sina elever men upplever det problematiskt eftersom elevernas förebilder ofta använder kosttillskott i slutändan är de som påverkar elevernas konsumtion mest. Enligt Lena behöver eleverna bli mer kritiska till kosttillskott och förlita sig till den information media sänder ut. Lena anser att källkritik bör bli ett mer återkommande inslag inom idrott och hälsa med tanke på alla de kosttillskott, träningsmyter och dieter som cirkulerar i samhället. Jonas arbetar på en skola där de flesta elever är aktiva inom någon slags idrott på fritiden och han har lagt märke till att användandet av kosttillskott varierar beroende på den idrott som eleven är aktiv inom. Jonas förklarade;

Nämen jag tror..både hockey och basket är idrotter där dom tränar mer STYRKA, dom är mer i gymmet och så och ska bygga upp sig. Fotboll t.ex. är ju lite mer, ja dom tränar ju ute på planen, det är inte lika mycket fokus på styrka. Så där ser jag inte det lika mycket. Men det är ju olika kulturer. (Jonas)

Enligt samtliga informanternas utsagor verkar kosttillskott vara ett aktuellt ämne som elever ställer mycket frågor om. Enligt Lenas citat ovan anser hon att man bör ge eleverna kunskap om

kosttillskott redan i årskurs sju medan David är skeptisk till om eleverna behöver tala om kosttillskott överhuvudtaget redan i en så tidig ålder som årskurs 9, han sade;

Men det är ju inget som vi tagit upp förut men det kommer ju mer och mer, så man snuddar ju vid ämnet. Men inte jättemycket, där är väl äääh, men det är väl också för att vi inte vet så mycket om det. (David)

Vidare sade David att många av hans elever brukar ersätta sin frukost med en energidryck eftersom det enligt dem är gott och ett smidigt sätt att få i sig energi. Även Lena har uppmärksammat elevernas konsumtion av energidrycker och säger under intervjun att hon är bekymrad över hur mycket socker eleverna stoppar i sig dagligen, främst i form av dryck och sade;

De är medvetna om vad som är hälsosam mat men de äter och dricker sådant som inte är hälsosamt, energidrycker, läsk, socker. Det tycker jag kan minska. (Lena)

När jag talar om kosttillskott med Jonas uttrycker han en viss osäkerhet kring ämnet och säger att han personligen är helt emot användning av prestationshöjande preparat, särskilt om man är ung. På skolan där han arbetar har de en ”personlig tränare” som han tror får svara på mycket frågor om kosttillskott. Då jag frågade Jonas om hans kunskap om kosttillskott svarade han:

Nej men det är absolut någonting som jag känner att jag skulle vilja lära mig mer om och något som vore värt att undersöka mer om, hela den här marknaden. Kanske i samarbete med typ NO, där man faktiskt kan ta något pulver och kolla vad det är i. (Jonas)

Samtliga informanter verkar ha en positiv inställning till att undervisa om kost inom ramen för idrott och hälsa men eftersom flera av dem samarbetar med andra ämnen har de inte själva behövt engagera sig i att undervisa om kost och därmed inte heller utvecklat någon kunskap. Samtliga informanter uttrycker dock att de skulle vilja ha mer kunskap om kost vilket skulle kunna leda till en förbättrad kostundervisning inom ramen för idrott och hälsa. Som avslutning på detta avsnitt har jag valt att citera Lotta;

Undervisningen ska ju på något sätt vara en spegling av samhället och då kan man ju inte sitta och göra samma sak som man gjort hela tiden utan man måste anpassa sig efter det som eleverna är intresserade av. Det som finns i samhället nu. Så då blir det mycket kosttillskott och det finns oroväckande många tjejer som käkar ”nutrilett” (pulverdiet) istället för skolmaten. Då kan man ju inte bara ”det står inte i kursplanen” utan det är ju något man får tolka. (Lotta)

## 5.4 Lärarnas tillvägagångssätt vid arbete med kost inom ramen för idrott och hälsa

Eftersom Jonas menar att han förlitar sig till att hem- och konsumentkunskapen bedriver en tillräcklig kostundervisning för eleverna undervisar han inte om kost inom ramen för idrott och hälsa. Därmed kan inget tillvägagångssätt presenteras nedan heller. Däremot redogör Jonas för hur hela skolan strävar efter att vara hälsosam och han förklarade;

Vi har ju..en del av vårt koncept här på skolan är ju att vi satsar ganska

mycket på just kosten rent praktiskt sätt. Vi har mat här på skolan, vi lägger ganska mycket pengar på maten. Och vi har frukt varje dag, till alla elever. Så att..redan där så gör vi nåt. Sen så försöker vi jobba ämnesintegrerat då. Nu har vi inte varit igång så länge men vi försöker lyfta sambandet mellan kost, rörelse och hälsa tillsammans med hemkunskapen och NO-ämnena då (Jonas).

På Lottas skola arbetar man tematiskt och då är ”hälsa och livsstil” ett av temana som niorna får ta del av. Just detta tema ansvarar idrott och hälsa samt hem- och konsumentkunskapen för och då ha man fördelat ansvaret så att hem- och konsumentkunskapslärarna står för kostundervisningen medan idrott och hälsa lärarna ansvarar för den praktiskt biten och diskussionen om fysisk hälsa. Under perioden har eleverna en lektion om hälsa i veckan och under fem dagar ska de skriva ner allt de äter och dricker, deras fysiska aktivering och antalet timmar de sover i en s.k. ”hälsodagbok” som både idrott och hälsa lärarna och hem- och konsumentkunskapslärarna betygsätter efteråt. Lotta förklarar hur perioden är uppbyggd:

Temat är att man har ett X antal föreläsningar, sen får de diskutera, sen avslutas det med en sammanställning, alltså hur hälsovanorna ser ut för årskurs 9. En statistikuppföljning typ. (Lotta)

Hälsodagböcker eller kost-/träningsdagböcker som de också kallas verkar vara vanligt förekommande inom ämnet idrott och hälsa för att belysa sambandet mellan rörelse, kost och hälsa som är en del av det centrala innehållet i kursplanen för idrott och hälsa (Skolverket, 2011). Tre av de fyra informanterna använder dagböcker i undervisningen men på olika sätt. På Lottas skola får eleverna endast föra dagbok under fem dagar medan Lenas och Davids elever får föra dagbok under flera veckor. En annan skillnad är att Lotta och Lena ber eleverna notera både kost, träning och sömn medan Davids elever endast för dagbok över träning och kost. Huruvida dagboken följs upp varierar även mellan lärarna. Lena och David säger följande;

Nja, vi har ”hälsodagbok”. Sömn, träning och kost. Där de dokumenterar kost, träning och kostvanor. De får skriva ner hur många timmar de sover. De får tillslut i uppgift att resonera. Jag arbetar 3-4 veckor under en termin på högstadiet med detta (Lena).

Vi har även haft att de får göra en träningsdagbok och en kostdagbok, så de skriver ner allt de äter och tränar under en period. Så att de ska kunna se, hur mycket får jag i mig på en dag och hur mycket rör jag på mig (David).

Enligt de tre utdragen hämtade ur Lottas, Lenas och Davids intervjuer går det att dra slutsatsen att dagböckerna hanteras på olika sätt då eleverna slutligen lämnar in dem. På Lottas skola sammanställer man elevernas resultat och presenterar dem i siffror medan man på Lenas skola låter eleverna reflektera över sina individuella resultat och undersöka sambanden mellan de olika faktorerna kost, träning och sömn. Enligt David separerar man på kost- och träningsdagboken och syftet är att eleverna ska bli medvetna om hur mycket de tränar respektive äter under en dag snarare än att undersöka samband mellan faktorerna. Vidare fick respektive lärare som säger sig arbeta med någon form av hälsodagbok svara på om de upplevt något problematiskt eller negativt med en dagbok och på det svarade David och Lotta:

Om de gör kostdagboken ordentligt och verkligen skriver ner och så.. då lär de sig av det. För då kanske ”oj jag borde kanske äta lite mer” eller ”oj, jag kanske borde äta lite mer varierat”. Lite vad är energiinnehållet i olika saker och då kan dom bli lite förvånade över ”Va!? Innehåller det så



mycket energi och innehåller det så mycket...” Men det beror lite på eleven, hur mogen den är, hur mottaglig den är för det resonemanget (David).

Det beror på hur seriöst de ser på hälsodagboken. En del hittar säkert på mycket medan andra, ja.. alltså.. ser den mer viktig (Lotta).

Utöver dagböckerna berättar David att han även använder stenciler om kost som han kopierat ur någon äldre lärobok. Elevenna får då läsa om kost, exempelvis kan det handla om näringsämnena, därefter får de frågor som ska besvaras och sedan diskuteras i grupp men eftersom David även undervisar i biologi menar han att det händer att undervisning om näringsämnena istället sker inom ramen för biologi. Slutsatsen av detta är alltså att kostdagboken blir det enda tillfället då David berör delmomentet kost inom ramen för idrott och hälsa. Vidare berättade David även att det funnits ett samarbete mellan idrott och hälsa samt hem- och konsumentkunskapen tidigare men att det upplevdes problematiskt, han berättade;

Vi hade förut, den här kostdagboken att den var på hemkunskapen.  
Men sista åren har vi kört själva, det blev en väldigt stor apparat.  
Det skulle in till båda lärarna och ja, så att, vi har kört själva (David).

Även Lena berättar att det stundtals förekommer samarbeten mellan ämnena idrott och hälsa, hem- och konsumentkunskap samt naturkunskapen men att det sker i allt mindre utsträckning p.g.a. att det kräver mycket tid och planering. I nuläget samarbetar endast idrott och hälsa lärarna sinsemellan på Lenas skola och hon upplever att det fungerar bra. Vad det gäller delmomentet kost brukar hon inte lägga särskilt mycket tid på det i sin undervisning utan det blir mest i samband med hälsodagboken. Då menar hon att elevenna brukar få reflektera över sina resultat och tala med henne om hur exempelvis prestationen kan påverkas av kosten. Men som tidigare nämnt vill samtliga informanter bli bättre på att arbeta med kost inom ramen för idrott och hälsa.

## 6. Diskussion

I följande avsnitt kommer studiens val av metod och dess påverkan på resultatet diskuteras. Metodens respektive för- och nackdelar kommer diskuteras samt hur studiens syfte och frågeställningar styr val av metod. Därefter följer en resultatdiskussion där resultat och tidigare forskning samt teoretiskt ramverk kommer vävas samman. Slutligen kommer slutsatser av studien att presenteras tillsammans med implikationer.

### 6.1 Metoddiskussion

För att kunna besvara frågeställningarna i studien valde jag att använda mig av den kvalitativa metoden samtalsintervju. Samtalsintervjuer används lämpligast då forskaren vill undersöka något komplext och subtilt fenomen som människors åsikter, erfarenhet och uppfattningar om någonting, exempelvis idrott och hälsa lärares erfarenhet av att arbeta med kost inom ramen för idrott och hälsa. Jag fann även samtalsintervjun som den mest lämpliga metoden eftersom den erbjuder forskaren en chans till att fördjupa sig i informanternas svar samtidigt som den möjliggör spontana frågor (Denscombe, 2010).

Ordningsföljden på frågor i en intervju kan variera beroende på vad syftet med studien är. Då mitt syfte var att undersöka hur delmomentet kost belyses inom ramen för idrott och hälsa valde jag att använda mig av semistrukturerade intervjuer. Vid semistrukturerade intervjuer är forskaren flexibel när det gäller frågornas ordningsföljd och man låter ofta den intervjuade utveckla idéer och svara mer utförligt på de frågor som denne tycks uppleva mer intressanta. Trots att betoningen vid semistrukturerade intervjuer ligger på att informanten ska få utveckla sina synpunkter kan man förhålla sig till en intervjuguide där man förberett frågor men som under intervjun kan komma i olika ordningsföljd. Jag skapade en intervjuguide (se bilaga 1) inför intervjuerna där jag hade förberett fem olika teman med tillhörande frågor. Denna var skön att ha som stöd då samtalen annars kunde flyta iväg något om informanten fick utveckla sina svar allt för mycket. Samtidigt upplevde jag att den semistrukturerade intervjun fungerade väldigt bra då informanterna tilläts utveckla sina svar och jag kunde ställa oplanerade följdfrågor. Detta i sin tur gjorde intervjuerna lättsamma och jag tror att informanterna kände sig avslappnade (Denscombe, 2010).

Intervjuerna spelades in via ett ljudupptagningsprogram på min mobiltelefon och detta hade lärarna godkänt vid tidigare mailkontakt. Även en bildupptagning hade varit intressant att använda sig av för att fånga upp informanternas kroppsspråk under intervjuerna men jag tror att de skulle ha blivit mer otrygga och stela med en kamera i rummet och därför valde jag att endast använda ljudupptagning. Ingen av informanterna ifrågasatte ljudupptagningen och jag upplevde att de inte berördes särskilt mycket av att bli inspelade. Men en annan aspekt som kan ha påverkat informanternas svar är min identitet. Tidigare studier har nämligen visat att intervjuarens ålder, kön och etniska ursprung påverkar hur ärliga informanterna är i sin information eller snarare vad forskarens identitet innebär för informanten. Detta tog jag hänsyn till genom att inta en passiv och neutral ståndpunkt vid intervjuerna. Jag presenterade mig som

lärarstudent och sade att min erfarenhet av kost inom ramen för idrott och hälsa i stort sätt var obefintlig (Denscombe, 2010).

### 6.1.1 Trovärdighet

Tillvägagångssättet vid urval av informanter skulle kunna kritiserars eftersom jag sedan tidigare är bekant med två av informanterna. Men eftersom frågorna i intervjuguiden (se bilaga 1) berörde informanternas personliga erfarenhet som jag sedan tidigare inte är bekant med gick jag in i samtliga intervjuer utan förväntningar. Under intervjuerna upplevde jag att de två bekanta till mig såg mig som en lärarstudent och inte som någon de kände. Samtalen med dem liknade ur de flesta avseenden de två övriga med enda skillnaden att jag uppfattade mina bekanta som mer bekväma och avslappnade redan vid start medan de två andra informanterna kändes något mer spända och nervösa inledningsvis (Esaiasson, Gilljam, Oscarsson & Wängnerud, 2012).

Det finns inget absolut sätt för mig att verifiera det som informanterna berättat om deras erfarenheter och tankar men det finns några metoder som man kan utgå från för att bedöma trovärdigheten. Jag kontrollerade t.ex. vissa för studien betydelsefulla anteckningar jag gjorde under intervjun med informanten för att se att hen godkände det skrivna med det hen hade sagt. Eftersom min studie grundar sig på det faktum att idrott och hälsa lärare ska arbeta med kost i sin undervisning, förväntade jag mig att lärarna på något vis skulle arbeta med kost men jag visste inte alls i vilken grad. Detta visade sig också skilja en del mellan lärarna beroende på vilka prioriteringar de gör inom ramen för idrott och hälsa och vilka andra ämnen de undervisar i. Samtidigt påverkar skolans ekonomi och syn på ämnet idrott och hälsa undervisningens utformning och innehåll vilket kraftigt påverkar idrott och hälsa lärarnas verksamhet. De aspekter som skolans placering, skolans ekonomi, lärarnas identitet o.s.v. är faktorer som jag hade tagit mer hänsyn till vid urval av informanter om det hade funnits mer tid för uppsatsen. Studiens resultat i nuläget kan inte generalisera hur idrott och hälsa lärare arbetar med delmomentet kost men tillsammans med tidigare studier kan det ändå ge en inblick i hur det kan se ut på många skolor (Denscombe, 2010).

## 6.2 Resultatdiskussion

Samtliga informanterna har genomgått idrottslärarutbildningen vid Göteborgs Universitet men vid olika tidpunkter. Sedan de tog sin examen har det kommit en ny läroplan som inneburit vissa förändringar i kursplanen för idrott och hälsa med inriktning mot årskurserna 7-9. Bland annat ska undervisningen leda till att ge eleverna kunskap om sambandet mellan rörelse, kost och hälsa och sambandet mellan beroendeframkallande medel och ohälsa (Skolverket, 2011). Men eftersom informanterna menar att de saknar tillräckligt med kunskap om kost innebär det att flera av dem medvetet valt att förlita sig till att eleverna får tillräckligt med kunskap om kost genom ämnet hem- och konsumentkunskap.

Enligt majoriteten av informanterna talar de sällan om kost inom ramen för idrott och hälsa och enligt Jonas talar han aldrig om kost eftersom han förlitar sig till att hem- och konsumentkunskapen ansvarar för kostundervisningen. När Lena och Lotta arbetar med kost sker

det i samband med en hälsodagbok där eleverna får anteckna hur de äter, sover och tränar under en viss period. David använder också en dagbok i undervisningen man han kallar den för en kostdagbok där fokus endast är på kost. Eleverna får anteckna vad de äter under några dagar och sedan studerar de tillsammans med honom resultatet av innehållet. I detta fall är syftet med dagboken att se på näringsinnehållet i elevernas kost medan syftet med att använda en hälsodagbok är att tydliggöra: ”sambandet mellan rörelse, kost och hälsa” (Skolverket, 2011) för eleverna genom att de får reflektera över hur kosten och sömnen påverkar den fysiska prestationen. Skillnaderna mellan dagböckerna får mig att fundera kring vilken dagbok som är att föredra. Troligtvis är det hälsodagboken eftersom den tydligare relaterar till det centrala innehållet i kursplanen för idrott och hälsa (Skolverket, 2011). Däremot är jag något pessimistisk till hur lärarna uppföljning av dagböckerna, någon kommenterar endast skriftligt medan en annan talar individuellt med eleverna. Som David sade är flera av hans elever inte psykiskt mogna och mottagliga för att arbeta med en hälsodagbok vilket gör det svårt för dem att förstå syftet. I det fallet kan det underlätta för eleverna att lyssna till sina klasskompisars tankar om dagboken och deras resultat. Lotta synliggör en ytterligare aspekt som bör tas hänsyn till av lärare då man använder en dagbok, nämligen det faktum att det finns elever som inte är helt ärliga när de för sin dagbok vilket dels innebär att en dagbok innebär att eleverna upplever prestationskrav men även att eleverna lurar sig själva och därmed går miste om betydelsefull kunskap. Lösningen på problemet kan vara att man som lärare är noga med att förklara syftet med uppgiften och att man har en gemensam diskussion med eleverna där man reflekterar över resultaten.

Som tidigare studier visat (Sveriges riksdag, 2013) spelar socioekonomiska faktorer en avgörande roll för individers kostvanor vilket innebär att läraren i största möjliga mån bör vara medveten om elevernas situation. Som lärare på en skola i ett område där många vuxna är låginkomsttagare och har invandrarbakgrund behöver man troligtvis lägga mer vikt vid att arbeta med kost medan en lärare på en skola i ett mer välbärgat område kanske inte behöver ägna lika mycket tid åt kostundervisningen eftersom barnen ofta bär med sig goda kostvanor hemifrån. I denna uppsats framgår inte vilken socioekonomisk status informanternas elever har och därmed kan jag inte presentera några jämförande resultat. Däremot är min tolkning av informanternas uttalanden att de elever som har nytta av och lär sig något av en hälsodagbok är de som redan är aktiva på fritiden och måna om sin hälsa eftersom det blir lättare för dem att se samband mellan kost och fysisk aktivitet genom hälsodagboken. De elever som inte är fysiskt aktiva på fritiden tror jag har svårt för att se sambanden eftersom de inte praktiskt upplevt dem. Vad jag vill synliggöra med detta resonemang är att de elever som mest behöver kunskap om betydelsen av fysisk aktivitet och kost är de som inte förstår syftet med dagboken eller som David menar: ”inte är mottagliga för resonemanget” (s, 19).

Enligt kursplanen och kommentarmaterialet tillhörande ämnet idrott och hälsa ska kost vara en viktig del av undervisningen, framförallt i årskurserna 7-9 (Skolverket, 2011). Min tolkning av informanternas utsagor är att det undervisas mycket lite om kost inom ramen för idrott och hälsa och att teoretisk undervisning överlag är lågprioriterat inom ämnet. Detta går att jämföra med skolinspektionens rapport (2010) som visade att det sällan förekommer teoretisk undervisning inom ämnet idrott och hälsa. Informanterna i denna studie säger att de skulle kunna utöka sin teoretiska undervisning och lägga mer fokus på bl.a. kostundervisning men faktorer som ämnets traditioner, lärarens intresse och kompetens styr ofta innehållet i undervisningen och därmed prioriteras praktik framför teori. Detta stämmer även överens med Lindes (2012) forskning som visat på att lärares bakgrund och kompetens ofta styr undervisningen innehåll. Som exempel

säger David att han medvetet väljer att prioritera fysisk aktivitet framför teori eftersom ämnets syfte enligt honom trots allt är att eleverna ska få tillfälle att röra på sig under idrott och hälsa lektionerna. Lotta och Lena däremot skulle vilja utöka de teoretiska inslagen, framförallt skulle de vilja tala mer om kost med eleverna eftersom de själva är intresserade av att lära sig mer men också för att eleverna ställer mycket frågor om kost.

Av egen erfarenhet från lärarprogrammet samt med stöd från äldre kursplaner inom lärarprogrammet vid Göteborgs Universitet, däribland LID110 (Göteborgs Universitet, 2008) som presenteras i avsnitt 2.1.3 menar jag att lärarstudenter som läst på det ”gamla lärarprogrammet” (före 2011) inte fått kunskap om kost genom utbildningen. Detta bekräftas även genom informanternas utsagor där samtliga menar att deras kompetens inom kost är bristande vilket även är en av orsakerna till att de valt att inte undervisa om kost inom ramen för idrott och hälsa i någon större utsträckning och istället överlämnat ansvaret om kostundervisningen till andra ämnen, framförallt hem- och konsumentkunskapen.

Enligt Linde (2012) kan ett ämnes traditioner påverka lärarens syn på ämnet vilket i sin tur avgör innehållet i undervisningen. Detta påstående exemplifieras i flera av informanternas uttalanden, däribland Davids, som säger att han anser att ämnets främsta syfte är att låta eleverna vara fysiskt aktiva. Samtidigt påverkar elevernas förväntningar om att undervisningen inom idrott och hälsa ska vara praktisk hur David utformar sin undervisning. Han har bland annat valt att ta upp idrott och hälsas teoretiska innehåll inom ramen för biologi, inklusive delmomentet kost, eftersom han undervisar i biologi också. Även tidigare studier (Skolinspektionen, 2010) har visat att synen på ämnet idrott och hälsa som ett praktiskt ämne inte alls är ovanlig eftersom gamla traditioner är starkt befästa och tycks leva kvar. Men det verkar finnas idrott och hälsa lärare som är mer skeptiska till att bevara gamla traditioner inom idrott och hälsa, däribland Lotta som sade att skolämnet idrott och hälsa borde vara en spegling av samhället vilket enligt henne betyder att det behöver utvecklas och förnyas.

Jag anser att Lottas åsikt är en mycket betydelsefull och avgörande för ämnet idrott och hälsas utveckling. Eftersom samhället är i ständig utveckling anser jag, liksom Lotta, att innehållet i skolundervisningen behöver utvecklas. Min tanke är att idrott och hälsa lärare skulle vinna fler elevers intresse genom att fundera över hur deras undervisning speglar eller skulle kunna spegla samhället och elevernas liv utanför skolan. Exempelvis visar informanternas utsagor att elever har mycket frågor om kosttillskott, ett högst aktuellt ämne i dagens samhälle. Kosttillskott går att koppla till ”beroendeframkallande medel” som nämns i det centrala innehållet för idrott och hälsa (Skolverket, 2011) och med tanke på att det framförallt används i samband med fysisk aktivitet och att Riksidrottsförbundet (2000 & 2015) avråder från att använda kosttillskott anser jag det relevant för ämnet idrott och hälsa att belysa kosttillskott. Samtliga informanter i denna studie skulle vilja få mer kunskap om kosttillskott och anser att det är ett ämne som bör tas upp i kostundervisningen inom ramen för idrott och hälsa men även i andra skolämnen. Dock är informanterna oense om i vilken årskurs ämnet kosttillskott ska lyftas fram. David anser att det inte bör tas upp förrän i årskurs 9 medan Lena menar på att det nästan är för sent att tala om kosttillskott i årskurs 7. Detta är en fråga som går att diskutera i oändlighet men min tanke är att eftersom många gymkedjor sänkt sin åldersgräns till tolv år bör det vara relevant att börja tala om kosttillskott redan i den åldern.

Enligt informanternas utsagor tycks det finnas en problematik i dagens skola och det är att många lärare, oavsett ämne, behöver uppdatera sina kunskaper regelbundet för att hänga med i samhällets utveckling och för att undervisningen ska vara relevant för elevernas liv i och utanför skolan. Men vem bär egentligen ansvaret för att idrott och hälsa lärares kompetens utvecklas och ligger i fas med samhällets utveckling? Är det lärarna själva, skolan eller politikerna? Med tanke på den försämrade folkhälsan bör det ligga i politikernas intresse att utveckla och förbättra skolämnet idrott och hälsa eftersom tidigare studier visat att hälsofrämjande arbete i skolan har en mycket positiv effekt på elevers hälsa (Folkhälsomyndigheten, 2011). Vidare anser jag att respektive idrott och hälsa lärare behöver visa mer intresse och vilja att utveckla sin kompetens för att undervisningen ska bli bättre. Om kompetensen stärktes tror jag att det skulle bidra till att höja ämnets status som av egen erfarenhet från VFU (verksamhetsförlagd utbildning) för nuvarande befinner sig väldigt långt ner på skalan både ur andra lärares perspektiv men även ur ett samhällsperspektiv.

### 6.3 Slutsatser och implikationer

I följande avsnitt redogörs för slutsatserna i förhållande till syfte och frågeställningar (se avsnitt 1.1). Därefter presenteras förslag till vidare forskning.

#### På vilket sätt undervisar lärarna om kost inom ramen för idrott och hälsa?

Resultatet av studien visar att det mest förekommande tillvägagångssättet för att belysa *kost* inom ramen för idrott och hälsa är genom att använda en s.k. hälsodagbok. I dagboken får eleverna anteckna hur de tränar, äter och sover under en viss tid och därefter lämnas den in till läraren som antingen kommenterar respektive elevs dagbok skriftligt, alternativt får eleverna individuellt tillsammans med läraren reflektera över resultatet av hälsodagboken. Syftet med hälsodagboken är enligt informanterna att belysa *sambandet mellan rörelse, kost och hälsa* som är ett av målen i det centrala innehållet för idrott och hälsa årskurs 7-9 (Skolverket, 2011).

Sammanfattningsvis förekommer kostundervisning inom ramen för idrott och hälsa i en mycket liten skala trots att det i kommentarmaterialet för idrott och hälsa står att; ”kostens betydelse för den fysiska förmågan är en viktig del av undervisningen i årskurserna 7-9” (Skolverket, 2011). En möjlig förklaring till den frånvarande kostundervisningen inom ramen för idrott och hälsa kan vara det ämnesövergripande samarbetet mellan skolämnen idrott och hälsa samt hem- och konsumentkunskap som förekommer på flera av informanternas skolor. Samarbetet verkar ofta resultera i att idrott och hälsa lärarna överlämnar ansvaret om kostundervisningen till hem- och konsumentkunskapen och därmed förlitar sig på att eleverna får tillräckligt med kunskap om kost där. Informanterna själva tror att delmomentet kosts frånvaro inom ramen för idrott och hälsa beror på idrott och hälsa lärares bristande kompetens och/eller intresse för att arbeta teoretiskt.

#### Vad om kost belyses inom ramen för idrott och hälsa?

Flera av informanterna medger att de endast diskuterar kost i samband med "hälsodagboken" som eleverna får ta del av under en period någon gång under grundskolans senare år. Vad exakt om kost man talar om framgår inte under intervjuerna men samtliga informanter menar att näringslära är det område som de främst förknippar med kostundervisning. Eftersom flera av informanterna överlämnat ansvaret om kostundervisningen till skolämnet hem- och konsumentkunskap går det att dra slutsatsen att kostundervisningen inom ramen för idrott och hälsa är frånvarande på vissa grundskolor (årskurserna 7-9).

Orsakerna till den frånvarande kostundervisningen inom ramen för idrott och hälsa beror enligt informanterna på idrott och hälsa lärares bristande kompetens och intresse. Samtliga informanter uppger att de skulle vilja ha mer kunskap om kost, framförallt om kosttillskott som enligt dem är ett aktuellt ämne på skolorna och som eleverna behöver bli mer kritiska gentemot. En ytterligare faktor som påverkar idrott och hälsa undervisningens innehåll är ämnets tradition om att vara ett praktiskt ämne. Min uppfattning är att det ämnesövergripande samarbetet mellan idrott och hälsa samt hem- och konsumentkunskap som förekommer på flera av informanternas arbetsplatser sker på ett felaktigt sätt då man överlämnar och fördelar ansvar snarare än samarbetar och därför ser jag samarbetet mellan dessa ämnen som en negativ bidragande faktor till kostundervisningens frånvaro inom idrott och hälsa.

## 6.4 Vidare forskning

Då den svenska folkhälsan är hotad är det relevant att finna lösningar som skulle kunna vända den negativa trenden. Eftersom barnen är framtiden finner jag det relevant att samhället satsar mer pengar på de verksamheter där barn befinner sig i. Skolan är en sådan plats. Barn i Sverige befinner sig en stor del av sin vakna tid i skolan och det möjliggör för lärare en chans att påverka elevers levnadsvanor och framtida livsstil.

Enligt idrott och hälsas kursplan går ämnet mot att bli ett bildningsämne men i verkligheten, som även denna studie bekräftar är gamla traditioner ännu starkt befästa på vissa skolor. Eftersom resultatet av denna studie inte går att generalisera skulle jag önska att fler, liknande studier gjordes, möjligtvis i andra delar av Sverige. Det behövs fler studier om hur kostundervisningen inom ramen för idrott och hälsa kan förbättras. Verksamma lärare behöver dessutom få möjlighet att utveckla sin kompetens för att göra undervisningen mer värdefull för eleverna samt för att höja ämnets status i samhället.

## 7 Referenslista

Andersson, B. (2009, 30 mars). *Bra mat bästa kosttillskottet*. Forskning och Medicin. Hämtad 2015-04-22 från:  
<http://forskningochmedicin.vr.se/knappar/tidigarenummer/innehallnr12009/bramatbastakosttillskottet.4.ead945b11f699b5085800017923.html>

Andersson, I. (2012, 13 september). *Dåliga matvanor hotar den svenska folkhälsan*. Dagens Nyheter. Hämtad 2015-04-28 från:  
<http://www.dn.se/debatt/daliga-matvanor-hotar-den-svenska-folkhalsan/>

Broholmer M., Karlsson P., & Leijding, T. (2001) *Ät bäst – kost, idrott & hälsoutveckling*. Malmö: SISU idrottsböcker.

Denscombe, M. (2010). *Forskningshandboken – för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur AB.

Englund, T., Forsberg, E., & Sundberg, D. (2012). *Vad räknas som kunskap? Läroplansteoretiska utsikter och inblickar i lärarutbildning och skola*. Stockholm: Författarna och Liber AB.

Esaiasson, P., Gilljam, M., Oscarsson, H., & Wängnerud, L. (2012) (fjärde uppl.). *Metodpraktikan. Konsten att studera samhälle, individ och marknad*. Stockholm: Författarna och Norstedts Juridik AB.

Folkhälsan (2014). *Ungdomars ätvanor*. Helsingfors. Hämtad 2015-04-12 från:  
<http://www.folkhalsan.fi/startside/Var-verksamhet/Ma-bra/Kost/Kost-for-unga/>

Folkhälsomyndigheten (2011). *Nu är goda råd..enkla!* Östersund. Hämtad: 2015-05-12  
<http://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/12604/Nu-ar-goda-rad-enkla-Inspirationsmaterial-for-skolan.pdf>

Gelin, A. (2012). *Ett Sverige där allt fler dopar sig*. Universitetssjukhuset Örebro. Hämtad: 2015-05-04  
<http://www.regionorebrolan.se/sv/uso/patientinformation/kliniker-och-enheter/arbets--och-miljomedicinska-kliniken/nyhetsarkiv1/2011/motiverande-samtal/ett-sverige-dar-allt-fler-dopar-sig/>

Guttmorsson, U. (2014). Frågor och svar om narkotika. CAN (Centralförbundet för Alkohol och Narkotikaupplysning). Hämtad 2015-05-04 från:  
<http://www.can.se/sv/Drogfakta/Fragor-och-Svar/Narkotika/#Hur-vanligt-ar-det-att-ungdomar-anvander-narkotika>

Göteborgs Universitet. (2009). Kursplan. Idrottsvetenskap, grundkurs, 30 hp. Göteborg: Göteborgs Universitet, Institutionen för pedagogik och didaktik.



Göteborgs Universitet. (2012). Kursplan. Idrott och hälsa III, 15 hp. Göteborg: Göteborgs Universitet, institutionen för kost- och idrottsvetenskap.

Henriks, J., & Izadian, P. (2014). *Kost i idrott & hälsa i grundskolans senare år- hur ser lärare och elever på kost* (kandidatuppsats). Uppsala: Pedagogik, didaktik & utbildningsstudier, Uppsala Universitet. Hämtad 2015-05-12 från:  
<http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:723720/FULLTEXT01.pdf>

Linde, G. (2012) (tredje uppl.). *Det ska ni veta! En introduktion till läroplansteori*. Lund: Studentlitteratur AB.

Livsmedelsverket. (2014). *Energidrycker, fördjupning*. Uppsala: Livsmedelsverket. Hämtad 2015-04-27 från:  
<http://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/mat-och-dryck/drycker-och-alkohol/energidrycker-fordjupning/>

Paakkari, L., & Paakkari, O. (2012). Health literacy as a learning outcome in schools. *Health Education*, 112(2), 133-149. Doi:10.1108/09654281211203411.

Riksidrottsförbundet (2015). *Kosttillskott*. Stockholm: Riksidrottsförbundet. Hämtad 2015-04-15 från:  
<http://www.rf.se/Antidoping/Kosttillskott/>

Riksidrottsförbundet (2015). *Piller, pulver, prestation – om prestationshöjande medel*. Stockholm: Riksidrottsförbundet. Hämtad 2015-04-15 från:  
[http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id\\_28844/cf\\_394/Piller\\_pulver\\_prestation.PDF](http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id_28844/cf_394/Piller_pulver_prestation.PDF)

Skolinspektionen. (2010). *Mycket idrott och lite hälsa*. Stockholm: Skolinspektionen. Hämtad 2015-05-08 från:  
<http://www.skolinspektionen.se/Documents/publikationssok/granskningsrapporter/flygande-inspektioner/2010/idrott/slutrapport-flygande-tillsyn-idrott.pdf>

Skolverket. (2011). *Läroplan för grundskola, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*. Hämtad 2015-05-03 från:  
<http://www.skolverket.se/laroplaner-amnen-och-kurser/grundskoleutbildning/grundskola/idrott-och-halsa>

Sveriges riksdag. (2013). *Barnfetma och den framtida folkhälsan*. Stockholm: Sveriges riksdag. Hämtad 2015-04-28 från:  
<file:///C:/Users/fanny/Downloads/2013-1-Barnfetma-och-den-framtida-folkh%C3%A4lsan.pdf>

Thedin Jacobsson, B. (2005). Hälsan tiger still...? Lärares tal om hälsa i ämnet idrott och hälsa. I Redelius, K & Larsson, H (Red.), *Leve idrottspedagogiken!* (s.273-286). Stockholm: HLS Förlag.

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer – inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet. Hämtad 2015-04-28 från:  
<http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

# Bilaga 1

## Intervjuguide

Kön:

Ålder:

Utbildning:

Är som idrott och hälsa lärare:

### Läroplanerna

- Hur definierar du begreppet *hälsa*?
- Hur skulle du beskriva sambandet mellan rörelse, kost och hälsa?
- Tidigare studier har visat att många idrott och hälsa lärare lågprioriterar teoretisk kunskap i sin undervisning till förmån för fysisk aktivitet, hur förhåller du dig till detta?

### IH lärarens utbildning och kunskap

- Vad bär du med dig för kunskap om kost från tidigare studier?
- Finns det något om kost du skulle vilja lära dig mer om?

### Kostundervisningen – metod

- Använder du något material eller hjälpmedel då du arbetar med kost?
- Arbetar du/ni ämnesöverskridande på skolan?
- Belyser du kost i sporthallen och/eller i annan miljö?

### Kostundervisningen – innehållet

- Vad om kost belyser du inom ramen för idrott och hälsa?
- Kosttillskott och energidrycker är något som konsumeras i allt högre grad av ungdomar, är detta något som du talar om i din undervisning? I vilken årskurs anser du att det bör tas upp?
- Skiljer sig kostundervisningen mellan årskurserna? En progression?
- Har det skett några förändringar berörande kost inom idrott och hälsa sedan du började arbeta som lärare?

### Eleverna och kost

- Efterfrågar dina elever någon särskild kunskap om kost?
- Tror du ungdomar (åk 7-9) i allmänhet har tillräckligt med kunskap om kost? Om inte, vad behöver de veta mer om?

### Övrigt

- Vad anser du att din skola har för ambitioner om en hälsosam kost?
- Övriga kommentarer?